

借

食物营养解密

WHITE YELLOW RED GREEN BLUE PURPLE BLACK

广东省出版集团 广东经济出版社

解密

破译

紫色食物营养密码

汤灿 主编

促进减压安神的食物

紫色食物的营养价值仅次于

黑色食物，而高于绿色、红色、黄色、白色等各色食物。紫色食物有排毒及净化的作用，有助于调节身体的新陈代谢。紫色食物还有舒缓镇静作用，能让人冷静，减少迷惑。紫色食物含有花青素，能抗氧化，对抗自由基，有效防止血管硬化，因而可预防心脏病发作和血凝块形成引起的脑中风。



图书在版编目(CIP)数据

破译紫色食物营养密码 / 汤灿 主编. — 广州: 广东经济出版社,

2007.1

(七色食物营养解码)

ISBN 7-80728-481-1

I. 破… II. 汤… III. ①食品营养 ②保健-食谱

IV. ① R151.3 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 160850 号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11~12 号)
发行	广东新华发行集团
经销	广东金冠科技发展有限公司
印刷	(广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路 111 号)
开本	889 毫米 X 1194 毫米 1/24
印张	4.5
版次	2007 年 1 月第 1 版
印次	2007 年 1 月第 1 次
印数	10 000 册
书号	ISBN 7-80728-481-1/R·103
定价	全套(1~7 册)定价: 138.60 元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020)38306055 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市水荫路 11~12 号 11 楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)37601950

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



P u r p l e

破译紫色食物营养密码

汤灿 主编



广东省出版集团
广东人民出版社

PURPLE

紫色宣言

促进减压安神

食有五性，即寒、热、温、凉、平；食有五味，即酸、甜、苦、辣、咸；食有五诀，即色、香、味、形、养；食有七色，即黑、白、红、黄、蓝、绿、紫。中医学还有食物五色对应人体五脏之说，即红色养心、绿色养肝、黄色养脾、白色养肺、黑色养肾，而蓝色食物近年来更是被追捧为贵族化的营养保健食品，紫色食物也因为减压安神的神奇功效而日益受人们青睐。

中华膳食的精髓就在于将食物的五性、五味、五诀和七色食材搭配融合，达到食疗同济、色香味养的境界。

民以食为天，一直以来，人类对食物的科学研究从未停止过，各种食物的营养价值及食疗功效密码不断被破译，以色养生的理念已经成为一种新的饮食时尚。

新的视角，新的认知。对于每天餐桌上的食物，我们有了一种新的营养搭配和安排，不同的颜色代表不同的营养，以颜色为主题的食谱让营养的选择更加直接简单。今天以什么为主色调搭配自己的餐桌完全在于你的心情：热情奔放的红色系列，活力清新的绿色系列，神秘浪漫的紫色系列……充满艺术细胞的你还可以搭配出更加绚丽斑斓的七色盛宴，丰富的色彩不单会刺激你的视觉感官，更会令你垂涎三尺而食指大动。好的心情，营养当然吸收得更好。

美食七色，食色人生。

破译：紫色食物——促进减压安神

紫色食物的营养价值仅次于黑色食物，而高于绿色、红色、黄色、白色等各色食物。一如薰衣草，紫色有消毒及净化的作用，有助于调节身体的新陈代谢。呈这一色泽的浆果如葡萄、黑刺莓等含有花青苦色素，这种色素的某些类型有改善血液循环、保护心脏的作用。正因为紫色集合了一冷一热的红色与蓝色，所以紫色能够保持身心平衡。紫色食物有舒缓镇静作用，能让人冷静，减少迷惑。对于从事创作工作的人来说，经常食用紫色食物绝对是有好处的。因为它可以补脑，降低脑压，使注意力集中，对增强创作力及满足感有直接关系。

含碘的紫色食物，如紫叶甘蓝、紫菜及一些海带、海苔，对甲状腺甚有益处，同时能强化脑能，宜常给孩子吃。对于想减肥的人来说，

多吃紫色食物，绝对是明智之举，秘密就在于：紫色食物能适当抑制人的食欲。



CONTENTS 目 录



Part1 漫谈紫色食物4

- 什么是紫色食物.....4
- 紫色食物价值高.....5
- 紫色营养摄取有讲究.....5

Part2 食物营养大解密...7

- 无花果.....8
- 无花果猪腿汤.....10
- 无花果粥.....11
- 桑 葚.....12
- 明目桑葚粥.....14
- 紫葡萄.....15
- 葡萄鱼.....17
- 紫酥梨.....18
- 蕨 菜.....20
- 蛇 果.....22
- 李 子.....24
- 布 朗.....26
- 布朗鸡丁.....28
- 紫心番薯.....29
- 紫菜心.....31
- 紫皮大蒜.....33
- 蒜蓉海带丝.....35
- 蒜炒芝麻茄.....36
- 番茄大蒜拌黄瓜.....37
- 花 豆.....38
- 山 竹.....40
- 山竹炒虾仁.....42
- 山竹汤.....43
- 苋 菜.....44

- 三丝苋菜汤.....46
- 紫苋芙蓉蛋汤.....47
- 肉末油苋.....48
- 香菇苋菜.....49
- 豆豉苋菜.....50
- 甜菜根.....51
- 紫玉米.....53
- 紫玉米烧鱼块.....55
- 芡 实.....56
- 芡实蒸蛋羹.....58
- 芡实煮老鸭.....59
- 紫 苏.....60
- 紫苏炒螺.....62
- 紫 菜.....63
- 紫菜骨髓汤.....65
- 紫菜肉末羹.....66
- 紫菜蛋花汤.....67
- 淡菜紫菜瘦肉汤.....68
- 草菇紫菜烩羊肉.....69
- 紫菜猪心汤.....70
- 紫背菜.....71
- 凉拌紫背菜.....73
- 笋芋紫背菜汤.....74
- 紫皮萝卜.....75
- 洋 葱.....77
- 洋葱爆毛蛤.....79
- 洋葱炒蛋.....80
- 洋葱烧土豆.....81
- 洋葱炒肉丝.....82
- 洋葱炒干豆腐.....83

- 洋葱花粉粥.....84
- 茄 子.....85
- 茄子粳米粥.....87
- 鱼香茄子.....88
- 芝麻茄泥.....89
- 裙带菜.....90
- 鸡丝裙带汤.....92
- 三色裙带菜.....93
- 紫豇豆.....94
- 豇豆烧白肉.....96
- 鲜辣紫豇豆.....97
- 海米豇豆.....98
- 紫甘蓝.....99
- 素炒紫甘蓝.....101
- 紫玫瑰.....102
- 玫瑰丝瓜猪肉汤.....104
- 玫瑰香橙汁.....105

附表一 含糖类(碳水化合物) 丰富的食物

附表二 含钙丰富的食物

附表三 含铁丰富的食物

附表四 含锌丰富的食物



Part 1

漫谈紫色食物

什么是紫色食物

紫色食物包括无花果、桑椹、紫葡萄、紫酥梨、菱角、蛇果、李子、西梅、布朗、紫心番薯、紫皮萝卜、紫皮大蒜、花豆(紫)、山竹、苋菜、紫菜、紫菜头、洋葱、茄子、紫蘑菇、甜菜根、紫玉米、芡实、紫苏、裙带菜、紫豇豆、紫甘蓝、紫背菜、石花菜、紫玫瑰、紫花苜蓿、紫花地丁等。



紫色食物价值高

紫色食物的养生功效有以下几点:

1. 某些紫色本草具有消毒及净化的作用, 有助于调节身体的新陈代谢。
2. 呈紫色的浆果如葡萄、黑刺莓等含有花青苦色素, 能改善血液循环、保护心脏。
3. 紫色集合了一冷一热的红色与蓝色, 所以能够保持身心平衡。
4. 有舒缓镇静作用, 能让人冷静。
5. 可以补脑, 降低脑压, 使注意力集中, 对增强创作力及满足感有直接关系。
6. 含碘的紫色食物, 如紫甘蓝、紫菜、裙带菜等, 对甲状腺很有益处。
7. 能增强血管的抵抗能力, 对高血压、咯血、皮肤紫斑病患者的治疗和缓解症状大有益处。



紫色营养摄取有讲究

紫色食物并不是一个很严格的概念，目前，判定一种食物是否为紫色食物，只能笼统地看它的表皮是否紫色。与其他颜色的食物相比，紫色食物在许多方面的确有其优越之处。

据了解，紫色蔬果含有花青素，它能抗氧化、对抗自由基，有效防止血管硬化，从而可阻止心脏病发作和血凝块形成引起的脑中风。另外，紫色蔬果含碘相对较高，不但对甲状腺有益处，而且能促进儿童生长发育。

在紫色蔬果里，大部分的花青素只存在于蔬果紫色的部位，果肉中只含小部分。以紫葡萄为例，在紫葡萄的皮和籽中含一种叫葡萄多酚又称原花青素的物质，是花青素的前体，比起花青素有着更强的食疗功效。如果想要得到更多花青素，恐怕要把紫葡萄连皮带核吞下，但皮上的残留农药、防腐剂等又会让食用的人受到“伤害”。因此专家建议，水果还是要去皮吃更安全。另外，紫色食品不可存放太久，要趁新鲜吃才能收到更好的效果。至于紫色蔬菜，可以“出水”（用热水将其过一遍）后再烹调，短时间的加热对花青素的破坏程度不大。

一般来说，紫色食物是适合绝大多数人食用的，但由于蔬果都具有“偏性”（如茄子偏湿热，紫菜偏寒等），各人还是应根据自己的身体特性来选择。





Part 2

食物营养大解密



无花果

解密 ※ 食物特质

无花果，又名无生子、映日果、蜜果、文仙果、奶浆果、品仙果、明目果。由于无花果树叶厚大浓绿，而所开的花却很小，经常被枝叶掩盖，不易被人们发现；当果子悄悄地在树叶下露出时，花已脱落，所以人们认为它是“不花而实”，故命名为“无花果”。无花果的果实皮薄无核，肉质松软，风味甘甜，具有很高的营养价值和药用价值。



解密※营养结构

据科学测定, 每100克无花果含:

人体必需营养素 维生素 矿物质

成分名称	含量	成分名称	含量	成分名称	含量
水分(克)	81.3	胡萝卜素(毫克)	30	钙(毫克)	67
能量(千卡)	59	硫胺素(微克)	0.03	磷(毫克)	18
能量(千焦)	247	核黄素(毫克)	0.02	钾(毫克)	212
蛋白质(克)	1.5	尼克酸(毫克)	0.1	钠(毫克)	5.5
脂肪(克)	0.1	维生素C(毫克)	2	镁(毫克)	17
碳水化合物(克)	16	维生素E(T)(毫克)	1.82	铁(毫克)	0.1
膳食纤维(克)	3	α -E	1.4	锌(毫克)	1.42
灰份(克)	1.1	(β - γ)-E	0.42	硒(毫克)	0.67
维生素A(毫克)	5	锰(毫克)	0.17	铜(毫克)	0.01

解密※保健功能

无花果具有润肺定喘、清利咽喉、健胃润肠、消痰化滞、软坚化瘀等功效, 主治无名肿毒、筋骨风痛、痔疮、便秘、疮面恶臭、消化不良、黄疸、哮喘、疝气、子宫颈炎等症。

无花果的果实中含有大量的果胶和维生素, 果实吸水膨胀后, 能吸附多种化学物质, 所以食用无花果后, 能使肠道各种有害物质被吸附, 然后排出体外。

无花果含有苹果酸、柠檬酸、脂肪酶、蛋白酶、水解酶等, 能帮助人体对食物的消化, 促进食欲, 又因其含有多种脂类, 故有润肠通便的效果。所含的脂肪酶、水解酶等还有降低血脂和分解血脂的功效, 可减少脂肪在血管内的沉积, 从而起到降血压、预防冠心病的作用。

无花果中含有多种抗癌物质, 是研究抗癌药物的重要原料。其未成熟果实的乳浆中含有补骨脂素、佛柑内酯等活性成分, 其成熟果实的果汁中可提取一种芳香物质“苯甲醛”, 二者都具有防癌抗癌、增强机体抗病能力的作用, 可以预防多种癌症的发生, 延缓移植性腺癌、淋巴肉瘤的发展, 促使其退化, 并对正常细胞不会产生毒害。

无花果有抗炎消肿的功效, 可利咽消肿。

解密※最佳摄取

无花果除鲜食、药用外, 还可加工成果干、果脯、果酱、果汁、果茶、果酒、饮料、罐头等。无花果干味道浓厚、甘甜; 无花果汁、饮料具有独特的清香味, 生津止渴, 老幼皆宜。

解密※选购存贮

无花果的果实极为鲜嫩, 不易保存和运输, 多用以晒制果干。

无花果干需干燥、避光保存。

解密※饮食宜忌

脑血管意外、脂肪肝、正常血钾性周期性麻痹等患者不宜食用无花果。

大便溏薄者不宜生食无花果。



无花果猪腿汤

制作过程

1. 无花果洗净；苹果去心留皮，切大块；猪前腿肉洗净，沥干水分。
2. 将清水煮滚，上述材料一同放入砂煲，加盖，用慢火煲大约2个小时，加盐调味。
3. 猪肉取出切片，与苹果一起上碟即可。

菜品特色

清肠润肤，美白祛斑。含丰富蛋白质、糖类、维生素A、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K、钙、磷、钾、钠、镁等多种营养素。

小编提示

无花果和苹果的含糖量均较高，因此进食完本汤后应及时漱口，有利于防止蛀牙。



原料 无花果5个，苹果1个，猪前腿肉约650克，姜片少许。

调料 盐适量。



无花果粥

营养功效

健胃清肠，消肿解毒。

小编提示

无花果与鸡蛋搭配食用，可活血通络、缓泻通便。



原料 鲜无花果 30 克，粳米 50 克。

调料 冰糖适量。

制作过程

1. 将无花果洗净，切碎备用；粳米淘洗干净。
2. 先将粳米煮成稀粥，待沸时调入无花果略煮。
3. 粥熟后加入冰糖即可。



桑 葚

S
A
N
G
S
H
E
N

解密※食物特质

桑葚，又名葚、桑实、乌葚、黑葚、文武实、桑枣、桑葚子、桑果、桑粒、桑蔗。因桑树特殊的生长环境使桑葚具有天然生长、无任何污染的特点，所以它又被称为“民间圣果”。早在两千多年前，桑葚已是中国皇帝御用的补品，它含有丰富的营养成分，具有多种功效，被医学界誉为“二十一世纪的最佳保健果品”。



解密※营养结构

据科学测定，每100克桑葚含：

人体必需营养素 维生素 矿物质

成分名称	含量	成分名称	含量	成分名称	含量
水分(克)	82.8	维生素A(毫克)	5	钠(毫克)	2
能量(千卡)	49	胡萝卜素(毫克)	30	铁(毫克)	0.4
能量(千焦)	205	硫胺素(微克)	0.02	锰(毫克)	0.28
蛋白质(克)	1.7	核黄素(毫克)	0.06	锌(毫克)	0.26
脂肪(克)	0.4	维生素E(T)(毫克)	9.87	硒(毫克)	5.65
碳水化合物(克)	13.8	钙(毫克)	37	铜(毫克)	0.07
膳食纤维(克)	4.1	磷(毫克)	33		
灰份(克)	1.3	钾(毫克)	32		

解密※保健功能

桑葚性微寒，味甘，具有补肝益肾、滋阴养血、润肠通便、乌发明目、消肿止痛、宁心安神等功效，主治头目眩晕、虚烦失眠、须发早白、腰膝酸软、目暗、口干舌燥、便秘秘结、瘰癧、腹痛等症。

桑葚有改善皮肤（包括头皮）血液供应、营养肌肤、使皮肤白嫩及乌发等作用，并能延缓衰老，是中老年人健体美颜、抗衰老的佳果与良药。常食桑葚可以明目，缓解眼睛疲劳干涩的症状。桑葚具有免疫促进作用。桑葚对脾脏有增重作用，对溶血性反应有增强作用，可防止人体动脉硬化、骨骼关节硬化，促进新陈代谢。桑葚可以促进红细胞的生长，防止白细胞减少，并对治疗糖尿病、贫血、高血压、高血脂、冠心病、神经衰弱等病症具有辅助功效。桑葚具有生津止渴、促进消化、帮助排便等作用，适量食用能促进胃液分泌、刺激肠蠕动及解除燥热。

解密※最佳摄取

桑葚最好存放在冰箱的冷冻室里，可延长保存时间。

解密※选购存贮

桑葚一般作鲜果食用，味甜汁多，是人们常食的水果之一。也可晒干食用。

未成熟的桑葚不能吃。

桑葚食用前要用温水长时间浸泡，以免因不洁净而引起食物中毒。

解密※饮食宜忌

女性、中老年人及过度用眼者宜食用桑葚。

因桑葚中含有溶血性过敏物质及透明质酸，过量食用后容易发生溶血性肠炎。

少年儿童不宜多吃桑葚，因为桑葚内含有较多的胰蛋白酶抑制物——鞣酸，会影响人体对铁、钙、锌等物质的吸收。

脾虚便溏者不宜吃桑葚。桑葚含糖量高，糖尿病人应忌食。



明目桑葚粥

制作过程

1. 将桑葚用清水洗干净，沥干水分；糯米洗净。
2. 将桑葚与糯米下入锅中，加盖同煮。
3. 待煮熟后加入冰糖。

菜品特色

滋补肝肾，养血明目。适合于肝肾亏虚引起的头晕眼花、失眠多梦、耳鸣腰酸、须发早白等症。糖尿病人忌食，小儿亦不可大量食用。

小编提示

此菜肴所用桑葚不能选取未成熟的青桑葚。



原料 桑葚30克(鲜桑葚用60克)，糯米60克。

调料 冰糖适量。





紫葡萄

Z I P U T A O

解密※食物特质

葡萄，又称蒲桃、草龙珠。葡萄品种繁多，全国各地均有分布，如闻名中外的新疆无核葡萄、河北白牛奶葡萄等。葡萄原产西亚，据说是汉朝张骞出使西域时由中亚经丝绸之路带入我国的，历史已有两千年之久。

